



ESCOLA DE SAÚDE E FORMAÇÃO COMPLEMENTAR DO EXÉRCITO

1º Ten Al QCO DAVID LUCAS LIBERALINO DIAS DA ROCHA
1º Ten Al QCO JOÃO MARCOS VIEIRA SOUZA DO NASCIMENTO
1º Ten Al Farm LEONARDO RANGEL DE PAULA
1º Ten Al Farm KAROLINE DE OLIVEIRA SANT'ANNA
1º Ten Al Farm AMANDA AZEREDO MARINHO DE SENA ROSA

PRÁTICAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL EM ORGANIZAÇÕES MILITARES

Salvador

2024



ESCOLA DE SAÚDE E FORMAÇÃO COMPLEMENTAR DO EXÉRCITO

1º Ten Al QCO DAVID LUCAS LIBERALINO DIAS DA ROCHA
1º Ten Al QCO JOÃO MARCOS VIEIRA SOUZA DO NASCIMENTO
1º Ten Al Farm LEONARDO RANGEL DE PAULA
1º Ten Al Farm KAROLINE DE OLIVEIRA SANT'ANNA
1º Ten Al Farm AMANDA AZEREDO MARINHO DE SENA ROSA

PRÁTICAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL EM ORGANIZAÇÕES MILITARES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde e Formação Complementar do Exército como requisito parcial para a obtenção do grau de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Orientador: Cap Jeremias **Romualdo** Alves

Salvador

2024

Práticas de promoção à saúde mental em organizações militares/
David Lucas Liberalino Dias da Rocha... [et al.]. - Salvador, 2024.
24 f.. : 27,9 cm.

Trabalho de Conclusão de Curso (especialização).- Escola de
Saúde e Formação Complementar do Exército, Salvador, 2024.

Orientador: Cap Jeremias Romualdo Alves.

1. Saúde mental. 2. Organizações militares. I. Rocha, David Lucas
Liberalino Dias da II. Título.

CDD 616.89

Elaborado por Patrícia Conceição Silva - CRB5/1669

1º Ten Al QCO DAVID LUCAS LIBERALINO DIAS DA ROCHA
1º Ten Al QCO JOÃO MARCOS VIEIRA SOUZA DO NASCIMENTO
1º Ten Al Farm LEONARDO RANGEL DE PAULA
1º Ten Al Farm KAROLINE DE OLIVEIRA SANT'ANNA
1º Ten Al Farm AMANDA AZEREDO MARINHO DE SENA ROSA

PRÁTICAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL EM ORGANIZAÇÕES MILITARES

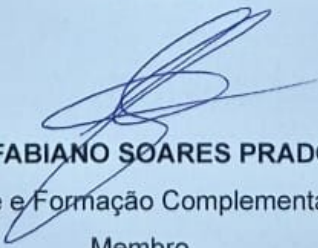
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Saúde e Formação Complementar do Exército como requisito parcial para a obtenção do grau de especialização em Aplicações Complementares às Ciências Militares.

Aprovado em: 01/10/2024

COMISSÃO DE AVALIAÇÃO


JEREMIAS ROMUALDO ALVES – Cap

Escola de Saúde e Formação Complementar do Exército
Presidente


RUBENS FABIANO SOARES PRADO – Maj

Escola de Saúde e Formação Complementar do Exército
Membro


DANIEL OLIVEIRA DE CARVALHO – Cap

Escola de Saúde e Formação Complementar do Exército
Membro

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	
2. OBJETIVOS.....	
2.1 OBJETIVO GERAL.....	
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	
3. METODOLOGIA.....	
4. REVISÃO DA LITERATURA.....	
4.1 SAÚDE MENTAL NA CONTEMPORANEIDADE.....	
4.2 SAÚDE MENTAL NAS FORÇAS ARMADAS.....	
4.3 SAÚDE MENTAL NO EXÉRCITO BRASILEIRO.....	
5. CONCLUSÃO.....	
REFERÊNCIAS.....	

RESUMO

Dentro das Forças Armadas, especialmente no Exército, a preocupação com a saúde mental tem aumentado, impulsionada tanto pela crescente demanda de militares com transtornos psiquiátricos quanto pelo maior acesso à informação sobre sua importância no ambiente de trabalho. Este estudo apresenta uma pesquisa qualitativa de revisão de literatura sobre saúde mental no contexto do Exército Brasileiro, com foco na descrição do ambiente de trabalho militar, suas peculiaridades e as consequências psicológicas associadas, além de práticas e procedimentos voltados para a saúde mental nas organizações militares. O trabalho discute a saúde mental na contemporaneidade, abordando as especificidades da vida militar e suas implicações. Em seguida, são apresentadas propostas de práticas atuais para cuidados e manutenção do bem-estar dos militares. Conclui-se que, apesar dos desafios significativos, as organizações militares que priorizam a saúde mental de seus membros tendem a alcançar maior coesão, resiliência e desempenho operacional, beneficiando tanto a instituição quanto os indivíduos que dela fazem parte.

Palavras-chave: Militar. Promoção de saúde mental. Saúde. Organizações Militares.

ABSTRACT

Within the Armed Forces, especially in the Army, there is a growing concern about mental health, driven by both the increasing demand for military personnel with psychiatric disorders and greater access to information regarding its importance in the workplace. This study presents a qualitative literature review on mental health in the context of the Brazilian Army, focusing on the description of the military work environment, its peculiarities, and the associated psychological consequences, as well as practices and procedures aimed at mental health within military organizations. The work discusses mental health in contemporary society, addressing the specificities of military life and its implications. It then presents current proposals for care practices and the maintenance of military personnel's well-being. The conclusion drawn is that, despite significant challenges, military organizations that prioritize the mental health of their members tend to achieve greater cohesion, resilience, and operational performance, benefiting both the institution and the individuals who are part of it.

Keywords: Military. Mental health promotion. Health. Military organizations.

1. INTRODUÇÃO

É notório que a temática da Saúde Mental se popularizou e se tornou um assunto muito relevante na contemporaneidade. Isso se deve a um avanço das pesquisas no ramo das ciências da saúde, da psicologia e da psiquiatria, que proporcionou uma maior amplitude para a discussão sobre o sofrimento psíquico humano.

Há alguns anos, esse tema era desprezado e visto de maneira pejorativa, o que causava um desconforto por quem passava por dificuldades neste campo em expor sua situação. Muitas pessoas tinham seu sofrimento ou transtorno agravado por medo das represálias por tornar pública sua condição e buscar tratamento.

A maior publicização, problematização, discussão e divulgação do tema possibilitaram que, cada vez mais, as pessoas buscassem ajuda e tratamento neste campo. E mais, possibilitou a elaboração de políticas públicas de saúde mental e estratégias organizacionais visando melhorias e práticas de promoção de saúde mental para empresas e instituições.

No passado, a saúde mental dos funcionários foi negligenciada no ambiente laboral, no entanto, com o avanço dos estudos da psiquiatria e da psicologia, o tema dos transtornos mentais causados pelo ambiente de trabalho passou a receber maior atenção. O surgimento da promoção de saúde mental nas empresas se deve à consolidação da medicina preventiva como política de saúde. Prevenir um adoecimento é mais eficiente, tanto do ponto de vista financeiro quanto do ponto de vista terapêutico, do que combater um quadro já instaurado.

A percepção geral das empresas de que a saúde dos trabalhadores impacta a produtividade é um dos principais fatores que impulsionaram essa discussão. Dessa forma, entende-se que não é suficiente apenas contratar um empregado e explorá-lo, mas, sim, oferecer boas condições de trabalho, investir em sua saúde para garantir que ele seja produtivo e gere resultados.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente um bilhão de pessoas no mundo vivem com um transtorno mental diagnosticável (World Health Organization, 2022). Contudo, sabe-se que os transtornos mentais afetam a vida social e profissional do indivíduo, resultando em abandono do trabalho ou afastamento (Anjos; Sousa, 2018).

Dentro das Forças Armadas, em especial no Exército, há uma crescente preocupação com este tema, tanto pela demanda de militares com afecções psiquiátricas, quanto pelo maior acesso à informação sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho.

Segundo o Diretoria do Patrimônio Histórico e Cultural do Exército (2020), são características da profissão militar: o risco de vida, a sujeição a preceitos rígidos de disciplina e hierarquia, a dedicação exclusiva, a disponibilidade permanente, a mobilidade geográfica, o vigor físico, a formação específica e aperfeiçoamento constante, a proibição de participar de atividades políticas, a proibição de sindicalizar-se e de participação em greves ou em qualquer movimento reivindicatório, as restrições a direitos trabalhistas, o vínculo com a profissão e as consequências para a família.

Estas tarefas desempenhadas pelos militares estão relacionadas ao sofrimento psíquico, podendo acarretar problemas como insônia, transtornos de ansiedade, abuso de álcool e drogas, além do uso desenfreado de medicamentos controlados que, em casos mais graves, podem ter seu abuso culminando no suicídio (Santos; Hauer; Furtado, 2019).

Martins e Kuhn (2013) observaram que jovens recém-incorporados ao serviço militar obrigatório apresentavam uma maior incidência de transtornos mentais, demonstrando que a adaptação ao serviço pode ser um gerador de estressores. Os autores propuseram que essa sintomatologia pudesse permanecer ou se perpetuar após a adaptação dos recrutas.

Nos Estados Unidos, onde as taxas de suicídio entre os militares do Exército eram mais baixas quando comparadas a população adulta, atualmente têm se mostrado semelhantes (Reger; Smolenski; Carter, 2018). Um estudo realizado com 506 militares brasileiros mostrou uma prevalência de transtornos mentais comuns entre cabos e soldados de 33% (Martins; Lopes, 2012).

No âmbito do Exército brasileiro, as ações voltadas para a promoção da saúde mental dos militares são coordenadas pela Diretoria de Assistência ao Pessoal (DAP). A DAP utiliza como estratégia para a execução de seus programas os seguintes pilares: difusão de informações sobre os temas; capacitação dos integrantes através do Sistema de Assistência Social do Exército (SASEX); e multiplicação de conhecimento para todos os militares. O SASEX emprega cadernos de orientação para fornecer diretrizes, instruções e informações sobre os diversos temas relacionados à saúde mental (Ministério

da Defesa, 2023b). Esses cadernos abordam questões como enfrentamento ao suicídio (Figura 1), promoção do cuidado com a saúde mental (Figura 2), prevenção da dependência química, prevenção ao suicídio, e outras áreas relevantes (DAP, 2023).



Figura 1: Caderno de Orientação de enfrentamento ao suicídio: pergunte, escute e leve (PEL). Fonte: DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA AO PESSOAL (DAP). Enfrentamento ao suicídio: pergunte, escute e leve (PEL). 1. Ed. 2023 DAP- 05.002



“A Serviço da Família Militar!”

Figura 2: Caderno de Orientação de promoção do cuidado com a saúde mental.

Fonte: DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA AO PESSOAL (DAP). Promoção do cuidado com a saúde mental. 1. Ed. 2023 DAP- 05.005

Diante desta realidade, este trabalho visa realizar uma revisão bibliográfica sobre o tema de saúde mental nas Forças Armadas, em especial no Exército. Assim poderemos descrever o cenário atual de adoecimento psíquico dos militares brasileiros.

Na seção 1 abordaremos os objetivos deste trabalho e na seção 2 abordaremos a metodologia abordada. A revisão da literatura será subdividida em: Saúde Mental na contemporaneidade, onde contextualizaremos este conceito em nosso momento histórico; saúde mental nas Forças armadas, parte na qual desenvolveremos melhor as especificidades da vida militar; e Saúde Mental no Exército, onde apresentaremos propostas de práticas atuais de cuidados e manutenção do bem-estar do militar. Tais apontamentos nos

encaminharão às conclusões, que fazem parte da seção 5, seguidas das referências bibliográficas, que estão na seção 6.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Sugerir boas práticas relacionadas à promoção de saúde mental em Organizações Militares (OMs).

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir o conceito de saúde mental na contemporaneidade;
- Analisar e sintetizar a literatura existente sobre saúde mental em organizações militares, identificando lacunas e melhores práticas;
- Examinar as políticas e programas atuais de saúde mental nas OMs e estudar sua eficácia e aplicabilidade;
- Propor práticas de saúde mental adequadas à vida na caserna, fundamentadas em evidências e experiências bem-sucedidas.

3. METODOLOGIA

Este trabalho consiste em uma pesquisa qualitativa de revisão de literatura sobre o tema da saúde mental no contexto do Exército Brasileiro, com enfoque principal na descrição do ambiente de trabalho militar, suas peculiaridades e consequências psicológicas, bem como práticas e procedimentos voltados à saúde mental no âmbito das organizações militares.

A pesquisa qualitativa é uma metodologia voltada para a compreensão da complexidade de fenômenos sociais, culturais, comportamentais e subjetivos. Ela se concentra em explorar a profundidade das experiências humanas. Em

outras palavras, ela busca compreender o que não pode ser captado pelos números e dados estatísticos da pesquisa quantitativa (Godoy, 1995).

A metodologia de revisão de literatura é uma abordagem que visa identificar, avaliar e interpretar a literatura já existente em um determinado campo de estudo. Ela busca somar e condensar o conhecimento atual sobre um tema, identificar lacunas no desenvolvimento da pesquisa do campo escolhido, e oferecer uma base teórica sólida para futuros estudos (Moreira, 2004).

A revisão de literatura é fundamental porque ajuda a contextualizar uma pesquisa dentro do campo mais amplo, garantindo que o estudo esteja alinhado com o que já foi produzido e que contribua com novas perspectivas ou abordagens dentro da linha de pesquisa escolhida. Ela também ajuda a evitar a duplicação de esforços, orientando os pesquisadores sobre o que já foi investigado e o que ainda precisa ser explorado.

Para alcançar este objetivo no atual trabalho, utilizaremos estudos já realizados dentro da caserna, bem como obras de autores renomados no campo das ciências psicológicas, buscando aprofundar e enriquecer a análise do presente trabalho.

As fontes de consultas utilizadas para subsidiar o presente trabalho são: o EB Revistas, PubMed, Biblioteca Digital do Exército (BDEX) e publicações da Diretoria de Assistência ao Pessoal (DAP).

4. REVISÃO DA LITERATURA

4.1 SAÚDE MENTAL NA CONTEMPORANEIDADE

A constituição da Organização Mundial de Saúde define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não consistindo apenas na ausência de doença ou de enfermidade (World Health Organization, 2022). Além disso, dispõe que a saúde de todos os povos é essencial para alcançar a paz e a segurança e depende da mais estreita cooperação dos indivíduos e dos Estados (World Health Organization, 2022).

O conceito de saúde mental pode variar conforme o contexto em que se insere, mas é válido aquele trazido pela OMS: “Saúde mental é um estado de

bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades, supera o estresse normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e contribui de alguma forma para sua comunidade” (World Health Organization, 2022).

De forma oposta a saúde mental, existem os transtornos mentais, que se manifestam de diversas maneiras e, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2022), são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais, que podem afetar as relações com outras pessoas.

Durante a pandemia de Covid-19 que assolou o mundo houve aumentos significativos de transtornos mentais. Segundo dados divulgados pela OMS, no primeiro ano da Pandemia a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25% (World Health Organization, 2022a).

O isolamento social, medo de se contaminar e conseqüentemente morrer, desemprego, insegurança financeira e a dor da perda de entes queridos e amigos próximos foram as maiores causas do aumento dos transtornos mentais. A faixa de população que mais foi atingida foram de jovens e mulheres. Nos jovens aumentaram os riscos de comportamentos suicidas e automutilação. As mulheres, proporcionalmente, foram mais afetadas do que os homens. Além disso, as pessoas com doenças pré-existentes como câncer, doenças cardíacas e respiratórias tiveram maior probabilidade de desenvolverem transtornos mentais (World Health Organization, 2022a).

Dados da Organização Pan-Americana da Saúde (2022) constataam que em 2020 mais de 80% das pessoas com problemas graves de saúde mental não receberam o atendimento/tratamento adequado. Ademais, foi observado que, nas Américas, os transtornos depressivos e de ansiedade são a terceira e quarta principais causas de deficiência. Entre 2000 e 2019, a taxa de suicídio ajustada por idade na região aumentou em 17%. Atualmente, o suicídio é responsável pela morte de quase 100 mil pessoas por ano. Em 2020, durante a pandemia de Covid-19, os casos graves de depressão aumentaram em 35% e os de ansiedade em 32%. Além disso, 65% dos países relataram interrupções nos serviços essenciais de saúde mental e de uso de substâncias (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

No meio laboral, transtornos mentais relacionados ao trabalho, como *burnout*, depressão e ansiedade, têm se tornado uma preocupação crescente, especialmente em ambientes de alta pressão (Franco; Druck; Seligmann-Silva,

2010). A síndrome de *burnout* foi reconhecida como um fenômeno ocupacional e está amplamente associada às condições de trabalho estressantes (Valente, 2022). Além disso, a depressão e a ansiedade estão fortemente ligadas ao ambiente de trabalho, com evidências indicando que esses transtornos causam uma perda significativa de produtividade e altos custos econômicos (Ribeiro et al, 2019).

O estresse ocupacional é um fator crítico que afeta a saúde mental dos trabalhadores. Muitos deles relatam que o estresse relacionado ao trabalho afeta negativamente sua saúde mental, levando a problemas como distúrbios do sono e doenças cardiovasculares (Vasconcelos; Faria, 2008).

Profissões de alto risco, como as de profissionais da saúde e de segurança pública, são conhecidas por desencadear problemas de saúde mental, frequentemente associadas ao estresse crônico e à falta de suporte adequado no ambiente de trabalho (Dantas, 2021).

O ambiente de trabalho desempenha um papel central na saúde mental dos trabalhadores, influenciando diretamente seu bem-estar psicológico. De acordo com Dejours (1992), o trabalho pode ser fonte de realização e equilíbrio psíquico, desde que o trabalhador tenha autonomia e reconhecimento por suas competências.

Contudo, ambientes de trabalho que impõem pressões excessivas, falta de reconhecimento e organização rígida podem gerar sofrimento mental. Esse sofrimento, quando não manejado adequadamente, pode evoluir para patologias como o esgotamento emocional e outros transtornos psicológicos, resultado da impossibilidade de transformar o sofrimento em prazer ou de obter reconhecimento (Dejours, 1992).

A carga de trabalho e a organização do tempo são fatores críticos no desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Ambientes onde as demandas profissionais superam as capacidades dos trabalhadores, ou onde há um desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, podem levar a um desgaste mental considerável. Jornadas excessivas, prazos apertados e a falta de autonomia para gerenciar as próprias tarefas aumentam a tensão e geram a sensação de falta de controle. Com o tempo, essas condições podem resultar em quadros de Burnout, que se manifestam por exaustão extrema, cinismo e ineficácia no desempenho profissional (Brasil, 2024c).

Além disso, o apoio organizacional e a cultura organizacional desempenham um papel vital na manutenção da saúde mental. De acordo com Silva et al. (2018), empresas e organizações que investem em programas de bem-estar, que promovem a capacitação de seus líderes para lidar com questões emocionais e que encorajam um ambiente inclusivo e de apoio tendem a ter trabalhadores mais resilientes e satisfeitos. A percepção de que a instituição se preocupa com o bem-estar de seus funcionários pode reforçar sentimentos de segurança e pertencimento, o que é essencial para a saúde mental.

Assim, a construção de um ambiente de trabalho saudável é fundamental para garantir o bem-estar psicológico dos colaboradores e, conseqüentemente, o sucesso da organização como um todo. Investir na saúde mental dos funcionários não apenas melhora a qualidade de vida no trabalho, mas também contribui para a produtividade e satisfação geral da equipe.

Culturas voltadas para aspectos como a valorização do indivíduo, incluindo seu bem-estar, sua autonomia e flexibilidade, podem favorecer aumentos de satisfação e comprometimento.

(SILVA et al., 2018)

4.2 SAÚDE MENTAL NAS FORÇAS ARMADAS

A profissão militar demanda uma dedicação exclusiva dos seus membros, que passam por intensos treinamentos físicos e operacionais destinados a prepará-los para situações de combate.

Esta exposição constante a ambientes exigentes e estressantes pode aumentar significativamente o risco de desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático, entre outros (BRASIL, 2024a). Portanto, a natureza desafiadora da atividade militar pode contribuir para uma maior vulnerabilidade desses profissionais a problemas de saúde mental (Umann; Lautert, 2016).

No âmbito das forças armadas, foi criado por meio da Portaria nº 131, de 11 de janeiro de 2024, do Ministério da Defesa (BRASIL, 2024b), o Programa de Prevenção e Vigilância em Saúde Mental das Forças Armadas (PPVSMFA).

O artigo 3º da portaria traça as diretrizes a serem adotadas para o desenvolvimento do programa quais sejam:

I- prevenção ao adoecimento psicológico por meio do acompanhamento epidemiológico de dados sobre saúde mental;

II- promoção de intervenções eficazes que visem a reduzir o estigma e ao aumentar o conhecimento dos problemas relacionados a Saúde Mental; e

III - preservação do estado de bem-estar psicológico por meio da facilitação do acesso aos recursos de saúde mental, disponíveis nas Forças Armadas.

O artigo 4º da portaria determina que as ações a serem adotadas para o desenvolvimento do PPVSMFA serão as seguintes:

I - implementar ações educativas e de conscientização na prevenção e vigilância em saúde mental no âmbito do Ministério da Defesa;

II - promover a capacitação de pessoal, pelo desenvolvimento de estudos sobre saúde mental, treinamentos simulados e estudos de casos, dentre outros;

III - promover a padronização de conceitos, planos, ações, doutrina e emprego de pessoal, na execução das atividades de prevenção e vigilância em saúde mental;

IV - desenvolver, junto ao público interno, a concepção de mentalidade de prevenção, responsabilidade e promoção à saúde mental;

V - promover o intercâmbio com o Ministério da Saúde, outras nações e organismos internacionais para troca de experiências, conhecimentos e ajuda mútua;

VI - promover medidas que contribuam para o aumento da informação sobre saúde mental; e

VII - verificar a eficácia das ações preventivas e dos tratamentos de saúde mental oferecidos aos militares da ativa.

O objetivo do Ministério da Defesa com a implantação do Programa de Prevenção e Vigilância em Saúde Mental das Forças Armadas é mitigar, bem como reunir esforços no combate às doenças mentais que cada vez mais têm

atingido os homens e mulheres que integram as Forças Armadas, haja vista que sem o devido tratamento pode-se comprometer o efetivo emprego das tropas e a própria segurança dos militares.

4.3 SAÚDE MENTAL NO EXÉRCITO BRASILEIRO

O Exército Brasileiro, por meio da Diretoria de Assistência ao Pessoal (DAP), planeja, orienta, coordena e controla uma série de ações, visando à prevenção do risco de ocorrências de transtornos mentais e comportamentais entre os militares e seus familiares. Dentre essas ações pode ser citado o Sistema de Assistência Social que promove ações com o intuito de prevenir e/ou mitigar os transtornos mentais, dentre os quais o mais comum é o suicídio.

Mediante uma série de cadernos de orientações, a DAP fornece material específico para auxiliar o público interno no enfrentamento ao suicídio, bem como a uma série de outros assuntos que visam o bem-estar da família militar.

Outra forma de promoção da saúde mental dos militares do Exército Brasileiro é através do Serviço de Assistência Religiosa do Exército (SAREX). Ele é formado por capelães militares, sacerdotes dos segmentos católico e evangélico, e desempenha papel fundamental no âmbito da força terrestre. Tem por objetivo prestar assistência religiosa e espiritual aos militares, oferecendo suporte para a promoção do bem-estar espiritual, emocional e moral através do aconselhamento pessoal, coordenação de atividades religiosas, suporte aos familiares e programas de apoio.

As organizações militares exigem que seus membros enfrentem situações de alta pressão e estresse constante, o que torna essencial o desenvolvimento de resiliência e habilidades de gerenciamento de estresse. Programas de treinamento focados nessas habilidades podem incluir técnicas de *mindfulness*, meditação e exercícios de respiração que ajudam os militares a manter a calma e o foco em situações desafiadoras (Southwick et al., 2014)

Em um ambiente militar, a capacidade de lidar com o estresse de maneira eficaz é fundamental para o desempenho e a sobrevivência. Estudos demonstram que programas de treinamento em resiliência podem aumentar

significativamente a capacidade dos indivíduos de enfrentar adversidades e recuperar-se rapidamente de situações estressantes. Por exemplo, práticas de *mindfulness* têm mostrado reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e melhorar a concentração e a tomada de decisões sob pressão. (Hoge et al., 2013). Além disso, a meditação e os exercícios de respiração profunda ajudam a regular as respostas fisiológicas ao estresse, promovendo uma sensação de calma e controle.

Esses programas de treinamento podem ser implementados mediante sessões regulares, integradas às rotinas diárias dos militares. Workshops e treinamentos periódicos, liderados por profissionais de saúde mental, capelães militares e instrutores qualificados, podem fornecer as ferramentas necessárias para que os militares desenvolvam e pratiquem essas técnicas de maneira consistente. A inclusão de simulações e exercícios práticos, como campos e estágios de longa duração que reproduzam situações de estresse típicas do ambiente militar, também é uma estratégia eficaz para preparar os militares para enfrentarem desafios reais, sempre que tenham suporte (Adler; Bliese; Castro, 2011).

A promoção da saúde mental em organizações militares é uma questão complexa que requer uma abordagem multifacetada, considerando o ambiente de alta pressão e o risco elevado de comportamentos suicidas entre os militares (Silva, 2016). Dentre as estratégias essenciais abordadas pela DAP em seu manual de prevenção ao suicídio se destaca a importância de identificar e fortalecer os fatores de proteção, fundamentais para prevenir o suicídio e promover o bem-estar geral. Os fatores de proteção atuam como barreiras que reduzem a probabilidade de resultados negativos, como o suicídio, ao modificar a direção ou a intensidade da relação entre fatores de risco e seus desfechos (Ministério da Defesa, 2021). Eles podem ser tanto internos, relacionados ao indivíduo, quanto externos, ligados ao ambiente.

No contexto militar, onde o estresse operacional e as demandas físicas e emocionais são intensos, é crucial promover fatores de proteção como o lazer e o esporte, a espiritualidade, o cuidado com a saúde mental, a construção de vínculos saudáveis, a resiliência, a autoestima elevada e um sentido de propósito na vida. Esses elementos não apenas fortalecem a resiliência dos militares, mas também contribuem para a criação de um ambiente mais favorável ao desenvolvimento psicológico e emocional. Assim, a

promoção desses fatores de proteção poderia ser integrada às práticas de saúde mental nas organizações militares, visando tanto a prevenção do suicídio quanto a promoção do bem-estar integral dos militares (Ministério da Defesa, 2021).

Implementar tais programas juntamente com o suporte contínuo de psicólogos ou capelães militares pode não apenas melhorar a saúde mental dos militares, mas também aumentar sua eficácia e prontidão operacional, criando um ambiente mais resiliente e preparado para enfrentar qualquer desafio.

Contudo, existem situações onde, infelizmente, algum ato já foi praticado. Diante disso, faz-se necessária a posvenção, a qual é um aspecto mais amplo da prevenção, sendo ações estruturadas tomadas diante da tentativa ou morte por suicídio que visa promover a recuperação e alívio psicológico dos atingidos (Ministério da Defesa, 2023a). No caderno de orientação intitulado “Posvenção à tentativa ou morte por suicídio – Orientação aos comandantes”, são descritas as ações que os comandantes devem adotar ao enfrentar situações de tentativa ou consumação de suicídio.

A posvenção tem por objetivo restaurar a prontidão operacional e o moral da tropa. Para isso, é essencial que o comandante reavalie suas crenças sobre o comportamento suicida, pois sua percepção pode influenciar, intencionalmente ou não, a forma como interage com os afetados. Cada interação com um militar que manifesta ideias suicidas é uma oportunidade para avançar na sua recuperação psicológica (Ministério da Defesa, 2023a).

No caso de morte por suicídio, há três fases que devem ser seguidas: estabilização, luto e crescimento. Na fase de estabilização, deve-se estabelecer uma base para a recuperação e mitigar os riscos associados à morte por suicídio. Na fase de luto, é importante desviar o foco da causa da morte, valorizando a vida e o serviço prestado pelo falecido, e promover ações que facilitem um luto saudável. Por sua vez, na fase de crescimento, devem ser realizadas atividades que incentivem o desenvolvimento dos sobreviventes, fortaleçam a coesão da tropa e estimulem a busca por apoio. Entre as ações recomendadas estão as conversas individuais com o canga e debates em grupo, utilizando materiais da DAP sobre saúde mental (Ministério da Defesa, 2023a).

No contexto de posvenção após uma tentativa de suicídio, o processo é dividido em duas fases: estabilização e crescimento. Durante a estabilização, é crucial promover a recuperação e reduzir os riscos associados à tentativa. Na fase de crescimento, a rede de apoio da Organização Militar deve ser mobilizada para fornecer suporte à recuperação do militar. É fundamental que o militar não seja tratado como frágil ou perturbado, nem excluído ou tratado de forma diferente por seus pares (Ministério da Defesa, 2023a).

O comandante deve buscar o apoio dos capelães e psicólogos do Serviço de Assistência Social para auxiliar os membros da Organização Militar no luto e oferecer suporte às pessoas diretamente impactadas pelo suicídio (Ministério da Defesa, 2023a).

5. CONCLUSÃO

Este trabalho descreveu a relevância da implementação de práticas de promoção à saúde mental em organizações militares, destacando a necessidade imperativa de um suporte psicológico adequado para o bem-estar dos militares. As medidas de tratamento e suporte para doenças e transtornos psicológicos já instaurados são essenciais, mas o ouro da promoção em saúde mental está nas medidas de prevenção.

Embora a carreira militar tenha suas peculiaridades, não podemos fechar os olhos e tamponar os ouvidos às novas exigências da sociedade e às medidas já instauradas em empresas e instituições civis. Promoção de saúde mental e manutenção de um ambiente de trabalho digno não são mais uma questão de opinião, mas sim temas de amplo embasamento acadêmico-científico para terem o seu devido cuidado, atenção e investimento.

O ambiente militar, com suas exigências intensas e estressantes, demanda medidas direcionadas para proteger a saúde mental dos militares. Implementar programas de apoio psicológico, oferecer treinamentos regulares em manejo do estresse e promover uma cultura de apoio e compreensão são essenciais.

Nesse sentido, a Diretoria de Assistência ao Pessoal promove o Programa de Valorização da Vida (PVV) que tem por objetivos informar, orientar e priorizar os cuidados com a saúde mental. Através dos cadernos de

orientação são fornecidos meios para auxiliar os militares no enfrentamento das doenças mentais, e são um vetor para a promoção do bem-estar psicológico no Exército.

Em suma, a promoção da saúde mental em contextos militares não é apenas uma questão de conformidade com as diretrizes. Por meio de um compromisso renovado e de ações estratégicas, as organizações militares podem criar um ambiente mais saudável, produtivo e sustentável para todos os seus membros.

REFERÊNCIAS

- ADLER, A. B.; BLIESE, P. D.; CASTRO, C. A. **Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military**. Washington, DC: American Psychological Association, 2011.
- ANJOS, I. E. P.; SOUZA, A. A. **A importância da saúde mental no trabalho do policial militar**. Biblioteca Digital de Segurança Pública, 2018.
- BRASIL. Fundacentro. **Pressão constante e exposição a situações extremas aumentam os casos de depressão e suicídio entre os profissionais de segurança pública e saúde**. Brasília, 2024a. Disponível em: <<https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2024/outubro/pressao-constante-e-exposicao-a-situacoes-extremas-aumentam-os-casos-de-depressao-e-suicidio-entre-os-profissionais-de-seguranca-publica-e-saude>>. Acesso em: 14 out. 2024.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 131, de 11 de janeiro de 2024**. Brasília, 2024b.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Brasília, 2024c. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sin-drome-de-burnout>>. Acesso em: 14 out. 2024.
- DANTAS, E. S. O. **The mental health of Brazilian health professionals within the context of the Covid-19 pandemic**. Salud mental de los profesionales de salud en Brasil en el contexto de la pandemia de Covid-19. 2021.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 6. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.
- DIRETORIA DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E CULTURAL DO EXÉRCITO (DPHCX). **Cartilha 2: valores e ética profissional militares**. Rio de Janeiro: Raízes valores e tradições, 2020. Disponível em: <<https://www.dphcex.eb.mil.br/images/PRVT/Cartilha-2---VALORES-E-TICA-PROFISSIONAL-MILITARES---A3-Verso-Provisrio.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2024.

FRANCO, T.; DRUCK, G.; SELIGMANN-SILVA, E. **As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado**. Revista brasileira de saúde ocupacional, 2010.

GODOY, A. S. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. RAE - Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

HOGGE, E. A., et al. **The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder**. Psychiatry Research, 2013.

MARTINS, L. C. X.; KUHN, L. **Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao Serviço Militar Obrigatório e fatores associados**. Ciência & Saúde Coletiva, 2013.

MARTINS, L. C. X.; LOPES, C. S. **Military hierarchy, job stress and mental health in peacetime**. Occupational Medicine, 2012.

MINISTÉRIO DA DEFESA. EXÉRCITO BRASILEIRO: Departamento Geral do Pessoal. **Guia de prevenção ao suicídio**. 1 Edição, 2021.

MINISTÉRIO DA DEFESA. EXÉRCITO BRASILEIRO: Diretoria de Assistência ao Pessoal. **Posvenção à tentativa ou a morte por suicídio**. 1 Edição, 2023a.

MINISTÉRIO DA DEFESA. EXÉRCITO BRASILEIRO: Departamento Geral do Pessoal. **Prevenção ao suicídio e à automutilação**. 1. Ed. 2023b.

MOREIRA, W. **Revisão de literatura e desenvolvimento científico: conceitos e estratégias para confecção**. Janus, Lorena, 2004.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Transtornos Mentais**, 2022. Tópicos. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/>>. Acesso em: 23 ago. 2024.

REGER, M. A.; SMOLENSKI, D. J.; CARTER, S. P. **Suicide prevention in the US Army: a mission for more than mental health clinicians**. JAMA psychiatry, 2018.

RIBEIRO, H. K. P., et al. **Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 2019.

SANTOS, R. O. B.; HAUER, R. D.; FURTADO, T. M. G. **O sofrimento psíquico de policiais militares em decorrência de sua profissão: revisão de literatura**. Revista Gestão & Saúde, 2019.

SILVA, L. P., et al. **Comprometimento no Trabalho e sua Relação com a Cultura Organizacional Mediada pela Satisfação**. RGBN – Revista Brasileira de Gestão de Negócios/Review of Business Management, v. 20, n. 3, p. 401-420, 2018.

SOUTHWICK, S. M. et al. **Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives**. European Journal of Psychotraumatology, v. 5, n.

1, p. 25338, 2014.

UMANN, J.; LAUTERT, L. **Resiliência, estresse, presenteísmo e capacidade para o trabalho em militares do Exército**. Rev enferm UFPE on line., Recife (10)12:4701-4, Dez., 2016

VALENTE, J. **Síndrome de Burnout é reconhecida como fenômeno ocupacional pela OMS**. Repórter Agência Brasil, Brasília, DF, 2022.

VASCONCELOS, A.; FARIA, J. H. **Saúde mental no trabalho: contradições e limites**. Centro Universitário Positivo – UnicenP, Curitiba, Brasil, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact**. 2022a. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1>. Acesso em: 14 out. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: Transforming mental health for all**. 2022b. Disponível em: <<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>>. Acesso em: 14 out. 2024.